

权威专家建议
经典实用绘本
温暖呵护家人
合家安康必备

健康生活诀窍

家庭保健

小百科 预防·保健·自疗 700例

每日补充健康常识
一生享受阳光生活

[日] 主妇与生活社 供稿

主编

饭野靖彦

(日本医科大学内科教授, 肾脏内科部长)

小泽礼子

(管理营养师, 健康运动指导师)

刘一梅 译

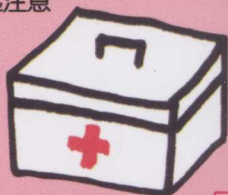


家庭医学 保健5准则

- 1 从自身做起, 以预防为主
- 2 了解身体的构造和反应,
选择与之相适应的饮食和调养措施
- 3 对于值得信赖的健康信息要研究透彻
- 4 出现不适症状不要忍耐, 应当做出适当的处理
- 5 拥有一个可以商量的家庭医生



- 您的饮食中处处都是危险, 改变饮食将会大大提高免疫力
- 头痛、肩酸也是抑郁的一种症状, 要引起注意
- 不断锻炼大脑, 预防痴呆
- 受伤或身体不适时的应急措施及小窍门
- 早上起床后喝一杯冷水可治疗便秘
- 解除疲劳的沐浴、睡眠法
- 预防癌症的有效食谱
- 在家里也能轻松做到的预防自疗和对身体的呵护
- 每个家庭必备一本, 去医院前应有的处置方法都在里面



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

● 每日补充健康常识 ● 一生享受阳光生活



健康生活诀窍



家庭保健

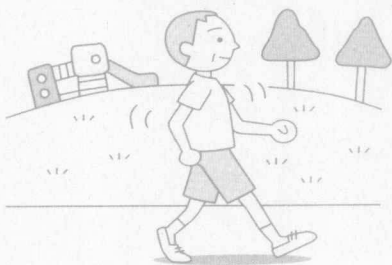
小百科

预防·保健·自疗

700例



广西师范大学出版社
· 桂林 ·



GANBARANAI! KATEI NO IGAKU: BYOKI WO NAOSU, FUSEGU KIHON TO KOTSU 700

©2007 SHUFU-TO-SEIKATSUSHA Ltd.

Original Japanese edition published in 2007 by SHUFU-TO-SEIKATSU SHA Ltd.

Simplified Chinese Edition © 2009 Guangxi Normal University Press.

Simplified Chinese character rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSU SHA Ltd.,

through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

本书由日本主妇与生活社授权出版，简体中文版经猫头鹰代理株式会社与北京永木双清文化传播有限责任公司安排授权。

著作权合同登记图字：20-2008-120 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健小百科 / (日) 饭野靖彦, (日) 小泽礼子

著; 刘一梅译. —桂林: 广西师范大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5633-7971-2

I. 家… II. ①饭…②小…③刘… III. 家庭保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200796 号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

三河市文通印刷包装有限公司

(三河市燕郊镇圣屯)

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12 字数: 100 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001~8 000 定价: 29.80 元

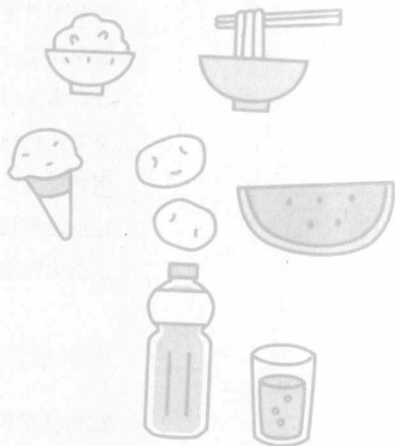
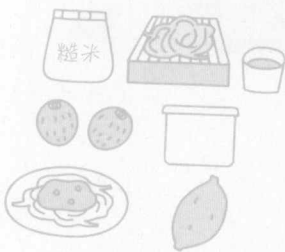
如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目录

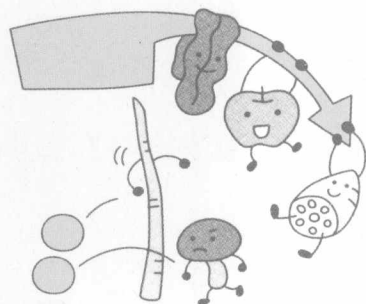
第一章 改变饮食方法，打造健康体魄

●肥胖——万病之源，目标——标准体重

- 三菜一汤是基本的家庭餐……………2
- 摄取和消耗热量的平衡……………2
- 能够提高能量代谢的B族维生素……………2
- 吃牛肉要多吃红色部分，少吃白色部分……………2
- 不连皮的鸡肉最好，猪肉含有丰富的维生素B₁……………3
- 露天蔬菜优于暖棚蔬菜……………3
- 制订一个营养均衡的饮食计划……………3
- 早餐要吃富含维生素和矿物质的水果……………3
- 充分摄入蔬菜……………3
- 肥胖单纯是因为热量摄取过多……………4
- 应食用植物油……………4
- 从豆制品中摄取优质蛋白质……………4
- 不同年龄层需要的热量也不同……………4
- 常吃富含植物纤维的海藻类……………5
- 控制盐分可有效防止吃得过多……………5
- 选择血糖值不易上升的食物……………5
- 饭后血糖不上升……………5
- 测量植物纤维量的FI值……………6
- 多吃发酵食物……………6
- 勿选高热量低营养的酒类……………6
- 摄取含植物纤维多的食物……………6
- 不要忘了调料中所含的热量……………7
- 一天喝2升水……………7

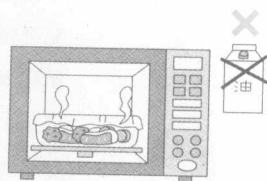


吃饭速度快会导致肥胖……………7
 不断咀嚼能及早有饱足感……………7
 不断咀嚼防止进食过多……………7
 每天的目标——摄取 350 克蔬菜……………8
 防癌食谱……………8



●降低热量的烹饪窍门

使用烹制后体积不会减少的食材……………9
 用不粘锅烧菜，减少用油量……………9
 用醋控制盐分……………9
 把肉放在热水中焯后再烹饪……………9
 煮、蒸、炖都是基本的健康烹饪法……………9
 把肉上面的脂肪切掉后再烹饪……………9
 去除烹饪时锅中渗出的油……………10
 厨房常备卷心菜……………10
 南瓜也是烹制后体积不会减少的食材……………10
 变油炸烹制为放到烤箱中去烤……………10
 用铝箔包住食物后烤，不需要油……………10
 使用微波炉蒸肉……………10
 把蔬菜切成大块，防止吸油……………10
 使用细面包粉……………11
 不要同时使用油和糖……………11
 健康原则：蔬菜的量是肉的 2 倍……………11
 干炸食品时使用强力粉……………11
 凉菜比色拉更健康……………11
 用烤架烤，让多余的油滴掉……………11
 让油溶解后再烤……………11
 认真去除鸡肉上的肥肉……………11

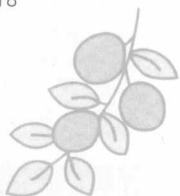
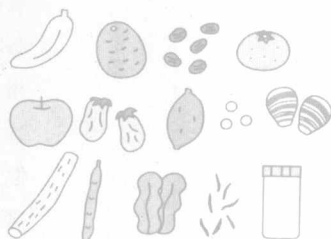


●利用食物的能量

植物纤维担负起体内清道夫工作……………12
 眼睛和黏膜不可缺少的维生素 A……………12
 把糖分转变成能量的维生素 B₁……………12

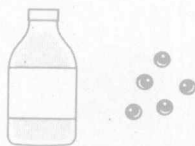
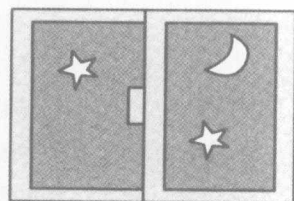
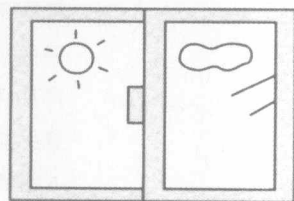


被称为“美容维生素”的维生素 B ₂ ·····	12
强化血管、皮肤、骨骼的维生素 C·····	13
寒性食物与热性食物·····	13
黄砂糖比绵白糖更胜一筹·····	13
植物的嫩芽浓缩了能量·····	13
与骨骼生长密切相关的维生素 D·····	14
预防不良生活习惯所致疾病的维生素 E·····	14
被疲劳过度消耗的钙·····	14
容易流失的镁·····	14
钾可以促使多余的盐分排出·····	14
洋葱中的蒜素可以降低血脂·····	14
维生素 A 可溶于油，可以和油一起食用·····	15
β 胡萝卜素与维生素一起食用·····	15
女性应该多摄入铁质·····	15
保持味觉和嗅觉正常的锌·····	15
清洁血管的好胆固醇·····	15
蒜素帮助维生素 B ₁ 的吸收·····	16
钙和维生素：相得益彰，缺一不可的伙伴·····	16
油酸防止心脏疾病·····	16
增加好胆固醇的 EPA·····	16
让大脑活跃的 DHA·····	16
维生素 C 帮助铁的吸收·····	16
用亚油酸降低胆固醇值·····	17
防止癌症和肝脏疾病的 α 亚油酸·····	17
增加肠内双歧乳杆菌的低聚糖·····	17
吃生鱼片摄取 EPA 和 DHA·····	17
豆制品中含有的异黄酮作用非凡·····	17
不溶性植物纤维预防大肠癌·····	17
水溶性植物纤维预防各种不良生活习惯引起的疾病·····	18
具有抗氧化作用、能抑制癌症发病的类胡萝卜素·····	18
西式泡菜支持糖分的代谢·····	18
饮食中加入植物纤维耐咀嚼·····	18
西红柿中含有预防癌症的番茄红素·····	18
保护眼睛健康的叶黄素·····	18



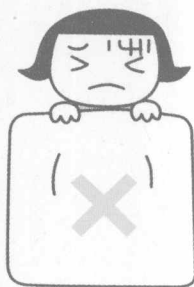


海藻中的岩藻黄质预防癌症·····	19
防止老化的多酚·····	19
传统食材健康能量满分·····	19
提高眼睛机能的花青素·····	19
豆制品是优质蛋白质的源泉·····	20
预防动脉硬化的甘草类黄酮·····	20
郁金调理肝脏和胃的功能·····	20
平时经常食用具有暖身功效的食材·····	20
有香味的蔬菜具有很好的暖身作用·····	20
茶叶中的儿茶酸可以防止血栓·····	21
柑橘类富含维生素 C·····	21
选择低脂肪的乳制品·····	21
防止动脉硬化的芝麻素·····	21
帮助脂肪分解的辣椒素·····	21
防止血栓发生的叶绿素·····	22
作为痴呆治疗药物的银杏内酯·····	22
很早就被用来消除疲劳的蒜素·····	22
用没有热量的物质来兑酒·····	22
柠檬酸帮助疲劳物质的排出·····	22
注意罐装饮料的糖分·····	23
积极选择黑色食品·····	23
提高免疫力的双歧乳杆菌·····	23
增强血管弹性的骨胶原·····	23
保护胃壁黏滑的黏蛋白·····	23
晚上吃的水果很容易变成脂肪·····	24
植物的新芽有解毒作用·····	24
萝卜的淀粉酶帮助消化·····	24
生姜降低血压·····	24
卷心菜中的维生素 U 保护胃壁·····	24
冷冻食品也有保质期·····	25
洋葱的力量不可小视·····	25
防止痴呆的三大物质·····	25
钾对改善血液循环很有功效·····	25



●有益身体的饮食习惯

- 前一天摄入过量的部分，第二天要扣除……………26
- 加工食品必须再加工……………26
- 不能吃发芽的土豆……………26
- 青梅和银杏都需加热后再食用……………26
- 自己采的蘑菇要倍加小心……………26
- 大豆、鸡蛋、牛奶是三大变态反应原……………26
- 生鱼片要在零下20度低温冷冻后才能食用……………27
- 巧妙食用含丰富矿物质的杂粮……………27
- 不能把面条作为主食……………27
- 手上有伤的时候不要做烹饪……………27
- 用低聚糖代替白砂糖更能保持肠道健康……………27
- 温水加快肠的蠕动……………27
- 有规律地三餐，不给胃增加负担……………28
- 每个星期让肝脏休息两天……………28
- 尽量避免食品添加剂……………28
- 早上起床后喝一杯水……………28
- 将毛巾用沸水蒸煮消毒……………28
- 回家后、做饭前一定要洗手……………28
- 用小鱼代替蛋糕作点心……………29
- 养成每天吃一点醋的习惯……………29
- 米饭比面包热量低……………29
- 养成吃八分饱的习惯……………29
- 晚上11点以后进餐会囤积脂肪……………29
- 西式点心不宜多吃……………29
- 吃新鲜水果，不要吃水果罐头……………30
- “不管怎么忙，饭后也应该休息”，这是有科学依据的……………30
- 先吃硬的食物……………30
- 不要把嘴里塞满食物……………30
- 有助消化的睡姿……………30
- 不要忘记草药、香草的作用……………31



第二章 简单的运动让你远离疾病

●正确的姿势带来舒适的感觉

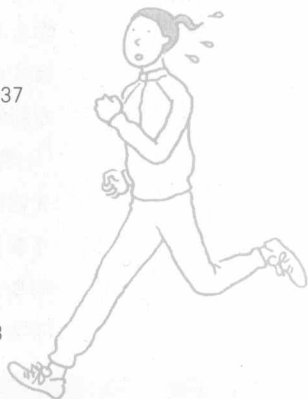
- 腹部放松.....34
- 正确的姿势让全身减肥.....34
- 一只胳膊支撑的姿势会导致背部肌肉无力.....34
- 不要单脚负重，两脚切实站立.....34
- 不要弓背，视线向上.....34
- 手提包放在身前.....35
- 挎包夹在身体两侧.....35
- 步行是维持体力的基础.....35
- 用橱窗玻璃检查自己的仪态.....35
- 洗脸时，膝盖稍微弯屈.....35
- 以正确的步姿行走.....35
- 时刻不要忘记腹部和背部的肌肉.....35
- 工作时不要把头低下.....36

●增强效果的基础练习

- 运动前喝水最适合.....36
- 出汗后要补充盐分.....36
- 慢慢地补充水分是一个必要的原则.....36
- 运动后充分补充水分.....36
- 做好热身运动防止受伤.....37
- 整理体操顺利地缓解疲劳.....37
- 每天运动 30 分钟，分成 3 个 10 分钟也可以.....37

●要坚持进行有氧运动

- 充足的氧气改善脂肪的代谢.....37
- 过激的有氧运动会变成无氧运动.....37
- 作为全身运动的游泳具有很好的治疗效果.....38
- 草裙舞也有健身的功效.....38
- 坐着就能做的有氧运动.....38



减少腰腿负担的水中运动.....38

正确的走路姿势.....38

健身操促进血液循环.....38

●每天练习的简单拉伸

伸展腿的内侧.....39

拉伸腿外侧的肌肉.....39

让肩膀的肌肉放松，预防肩酸.....39

腰部不直的人可以做这个动作.....39

拉伸背部肌肉，预防背部弯曲.....39

增加身体柔软度，改善血液循环，恢复健康.....39

放松过度使用的手指和手腕尤其重要.....39

用丰富的表情锻炼面部肌肉.....40

拉伸胸部改善驼背.....40

保持姿势时起重要作用的小腿和脚踝.....40

放松脖子周围的肌肉.....40

脚掌的肌肉也要运动一下.....41

大腿根部的股关节关系到我们的各种姿势.....41

建议洗澡时做一些放松拉伸.....41

屁股上的肌肉僵硬可能引起腰部酸疼.....41

伸展背部可以有效地改善肩酸.....41



●在做家务的同时锻炼身体

掌握蹲站要领擦玻璃.....42

擦地锻炼整个身体.....42

用扫帚替代杠铃.....42

用扫帚代替吸尘器.....42

不要使用干燥机，直接把洗的衣服晾干.....42

使用熨斗运动上半身.....43

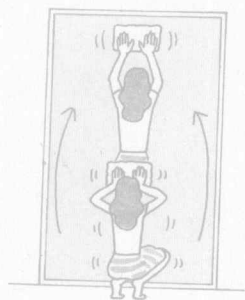
认真地打扫浴室.....43

步行去买东西有利于骨骼的健康.....43

在院子里除草也是一项不错的运动.....43

改变使用吸尘器时胳膊的用力方法.....43





- 洗炊具时，两只脚交替站立.....43
- 加大幅度擦地板.....43
- 依靠洗碗台锻炼小腿.....44
- 脚尖站立洗碗.....44
- 拎着购物袋时，手腕稍微向内侧翻转.....44
- 等水烧开期间利用水槽做俯卧撑.....44
- 以正确的姿势叠衣服.....44
- 左右腿分别向两旁拉伸，锻炼大腿肌肉.....44
- 使用吸尘器的同时锻炼大腿肌能.....44



●增加肌肉的体能训练

- 双腿上下运动增强腹肌力量.....45
- 互相挤压胳膊，强化胸前的肌肉.....45
- 做腹肌运动时，膝盖弯屈，减轻腰的负担.....45
- 运动头和手锻炼脖子的肌肉.....45
- 身体的肌肉多，基础代谢也比较好.....45
- 肌肉训练能增强老年人的体力.....46
- 俯卧加强腰部肌肉的力量.....46
- 使用线绳的腹肌运动.....46
- 锻炼脚趾或者脚掌的肌肉.....46
- 刺激全身肌肉的运动.....46
- 利用墙壁锻炼腿部肌肉力量.....46
- 不要为了达到肌肉训练的效果而逞强.....47
- 检查大腿外侧肌肉，判断腿部是否衰老.....47
- 绷紧臀部肌肉，具有提臀效果.....47
- 用哑铃紧实肌肉.....47
- 坐在椅子上抬高身体.....47
- 提臀加强肌肉力量.....48
- 用毛巾强化两臂肌肉的练习.....48
- 上下拉紧毛巾锻炼胳膊和胸部.....48



●把每天要做的动作当做一种练习

- 优美的坐姿会绷紧双腿.....48

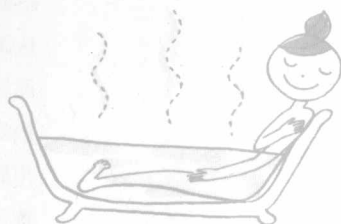
不用倚靠穿鞋子·····	48
抓住拉环一脚站立·····	48
乘车时放弃座位，保持站立状态·····	49
上楼时跨两级台阶·····	49
刷牙时，膝盖反复弯屈、伸直·····	49
走路时加大步伐·····	49
走路速度要快，不要磨磨蹭蹭·····	49
站着穿袜子·····	49
认真整理床铺，完成全身运动·····	49
抓毛巾检验身体的灵活性·····	50
锻炼脚趾、脚掌的木屐和拖鞋·····	50
用脚尖走楼梯·····	50
练习时，加入一些静止动作·····	50
收拾房间既要干净整洁又要体现速度·····	51
增加步行的距离也会提高运动效果·····	51
看见垃圾马上捡起来·····	51
男士早上也要倒垃圾·····	51
购物时骑自行车，不要开车·····	51
跪坐让身体上下运动·····	51
大家都来走楼梯，不要乘电梯·····	51



●改善体寒和体虚的诀窍

贴上暖宝提高身体温度·····	52
护胃加热腹部·····	52
围巾保护脖子不受凉·····	52
加速血液循环，改善体寒·····	52
手脚运动改善血液循环·····	52
下半身的运动让身体不再寒冷·····	52
张开脚趾预防拇指外翻·····	52
护腿保持小腿的温度·····	53
用紧身衣裤代替护胃，保持腹部温暖·····	53
改善 foot 尖的血液循环防止体寒·····	53
穿着袜子保持脚踝的温度·····	53

- 防止拇指外翻的好运动.....53
- 用热毛巾改善体弱.....53
- 灸术调节血液循环对付体寒.....53
- 戴帽子保护肌肉不多的脑袋.....54
- 脚趾做“剪刀、石头、布”游戏来改善脚尖的血液循环.....54
- 同一种姿势不要保持太久，时不时动动身体.....54
- 要注意感觉不到寒冷的“隐性体寒”.....54
- 有氧运动中的跳绳是最简便的下半身运动.....54
- 上下台阶锻炼腰腿.....54



第三章 保护身心、击退疲劳的方法

●洗澡缓解疲劳

- 半身浴时间控制在半个小时，水温在 39 度以下.....56
- 泡在温水中可以减轻身体的疲劳.....56
- 泡完澡之前把水温再调高一点更利于消除疲劳.....56
- 半身浴的时候再加上一些轻微的运动效果更佳.....56
- 泡澡前先全身打湿，适应一下水温.....56
- 泡脚缓解疲劳和体寒.....57
- 推荐泡手.....57
- 静心泡温泉对于消除疲劳有绝对的功效.....57
- 寻找时间泡温泉本身就能消除疲劳.....57
- 米糠浴可使肌肤光滑.....57
- 又香又甜的牛奶浴还有美白肌肤的功效.....57
- 冷热水双重效果弥补运动不足.....58
- 早上洗个热水浴让人马上清醒.....58
- 泡澡时间长的话，之前要补充一杯水.....58
- 用浴盐和小玩具来消除疲劳.....58
- 冷热水交替冲洗.....58
- 用较热的淋浴冲脖子至背部.....59
- 脚趾上有一个解除宿醉的穴位.....59
- 对着眼睛周围冲，解除眼睛的疲劳.....59



睡觉前一个小时洗澡可以带来一个很好的睡眠.....59

觉得有点感冒的时候,可以用热水冲背部.....59

冲洗面部促进皮肤的血液循环.....59

用热水充分冲洗肩膀.....59

加快头部的血液循环.....59

用淋浴进行全身按摩.....60

刺激腰上穴位能有效地治疗膝盖酸痛.....60

冲洗胳膊肘.....60

冲洗胸口.....60

吃饭前后半小时内不能洗澡.....60

激烈运动后或醉酒后不要洗澡.....60

布置一下浴室.....61

用热水冲洗耳后.....61

从身体的末梢开始洗澡消除浮肿.....61

在浴缸中伸展手脚.....61

泡澡后让汗水尽情地流淌.....61

气泡浴促进血液循环功效大.....61

洗完澡后穿上浴袍.....61

在浴室里的简单桑拿法.....62

偶尔躺在浴缸里,享受一下极乐.....62

泡完澡后,再用冷水冲洗手脚.....62

浴缸里40度左右的温度最合适.....62

一年中的季节浴.....62

1月份的松浴可以消除疲劳促进血液循环.....63

2月份尝试一下对驱寒很有效的萝卜浴.....63

3月份的艾草浴既能清热解毒,又有安眠的功效.....63

5月份的菖蒲浴让人神清气爽.....63

12月份的柚子浴是一年的总结.....63

4月份享受樱花树皮带来的恩惠.....64

6月份的葳菜浴具有抗菌消炎作用.....64

7月份的桃叶浴减轻皮肤病.....64

8月份的薄荷浴缓解体寒和苦夏.....64

用高温淋浴把浴缸里放满水.....64

9月份的菊浴消除整个夏天的疲劳.....65



- 10 月份的生姜浴预防感冒……………65
- 11 月份的橘子浴既能保湿又能美白肌肤……………65
- 把盐放入浴盐中……………65
- 酒浴提高肌肤的保湿效果……………65
- 注意浴室和更衣处的温差……………66
- 冬天要注意不能长时间浸泡在热水中……………66



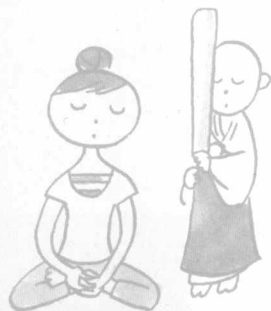
●质量佳的睡眠能战胜疲劳

- 枕边照明使用稍暗的白炽灯……………66
- 蜡烛光缓解疲劳……………66
- 特制的睡前酒让人愉快地入睡……………67
- 睡觉前喝太多的酒有百害而无一利……………67
- 养成每天早上定时起床的习惯……………67
- 午睡要控制在一个比较短的时间里……………67
- 下午 3 点以后睡觉会影响晚上的睡眠……………67
- 把毛巾围在脖子上，提高体温……………67
- 塞耳塞防止噪音……………67
- 听莫扎特和肖邦的音乐，使人快速入睡……………68
- 冬天使用加湿器调节房间内的湿度……………68
- 睡前不要多吃，注意避免摄入咖啡因……………68
- 早上起床后晒个太阳浴……………68
- 波涛声带来愉快的睡眠……………68
- 卧室内的温度也是入睡的关键……………68
- 夏季使用空调来调节温度和湿度……………69
- 床垫最好稍微硬一点……………69
- 选用理想的枕芯材料……………69
- 傍晚进行一些稍微出汗的运动，晚上就会有一个好睡眠……………69
- 枕头的理想高度是 7~8 厘米……………69
- 睡前抽烟是安眠的大敌……………69

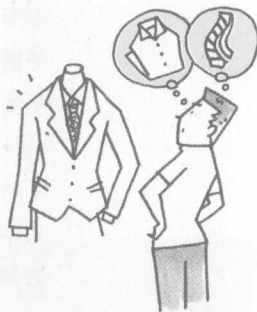


●改变生活习惯，赶走疲劳

- 早上起床先来个深呼吸……………70
- 起床后放松心情，打造一个抗疲劳的身心……………70



宠物有调节血压和心跳的作用……………70
 不要一个人烦恼，和别人谈谈心……………70
 看着小时候的照片，寻找幸福的时光……………70
 和宠物一起生活，消除紧张状态……………71
 大声地和别人打招呼……………71
 尽量对着镜子练习微笑……………71
 身体末端有很多缓解紧张状态的穴位……………71
 一根手指按摩 20 次，给你一个健康的身体……………71
 敲打脚底，有益健康……………71
 腹式呼吸提高免疫力……………72
 尽量避免用嘴呼吸，用鼻子呼吸可提高免疫力……………72
 推荐腹式呼吸，注意力集中在丹田……………72
 体寒的人要切实注意腹部保温……………72
 保持积极向上的心态……………73
 吸入高浓度的氧气，使细胞充满活力……………73
 大声欢笑的习惯让幸福更进一步……………73
 传统技艺让心灵寂静……………73
 丰富的感情让人的情绪大起大落……………73
 消除一切杂念，盘腿打坐……………74
 薰衣草有镇静的作用……………74
 岩盘浴清除体内的垃圾，保持身心健康……………74
 留个时间让大脑放空……………74
 大声歌唱也是放开心灵的一种方法……………74
 气功按摩内脏……………75
 参拜寺庙时的感恩心情和森林浴……………75
 尝试各种形式的香薰……………75
 把香薰引入生活……………75
 建议做一个全身蒸汽浴……………76
 依靠花卉的力量改善不良状态的花药……………76



第四章 锻炼头脑，避免老年性痴呆

●各种日常习惯激发大脑的活性

- 用车票上的数字进行四则运算……………78
- 写日记锻炼记忆力和想象力……………78
- 当场确认找零……………78
- 讲究仪表有助头脑运动……………78
- 制订一个能够愉快持续的计划……………78
- 每天思考做一桌好吃的菜肴……………78
- 牢记深呼吸……………79
- 保持笑容可使大脑充满活力……………79
- 想要积极乐观吗？那就多晒晒太阳吧……………79
- 用手写信，激发大脑活性……………79
- 通过学习的刺激增加脑细胞……………79
- 一边看电视一边说出演员的名字……………79
- 早晨起床后先让眼球做个运动……………80
- 缩小浴室与更衣处的温差……………80
- 乐观向上让大脑充满动力……………80
- 勤勤恳恳做笔记，锻炼想象力……………80
- 去陌生的商店接触新信息……………80
- 通过和初次见面的人对话，来开动脑筋……………80
- 动脑筋好好打扮一下自己……………81
- 制订一个旅行计划……………81
- 吃一口饭要嚼30次……………81
- 哪些是需要不断咀嚼的食物……………81
- 把每天要做的事情画成一张单子……………81
- 赤脚走路刺激脚底……………81
- 把需要记忆的内容放到星期五或者星期六学习……………81
- 听收音机给大脑智力的刺激……………82
- 玩扑克牌同样具有激发智力的效果……………82
- 不熬夜的睡眠更有效率……………82
- 边享受森林浴，边让大脑活络起来……………82
- 左侧看到的人或物更容易记住……………82

